

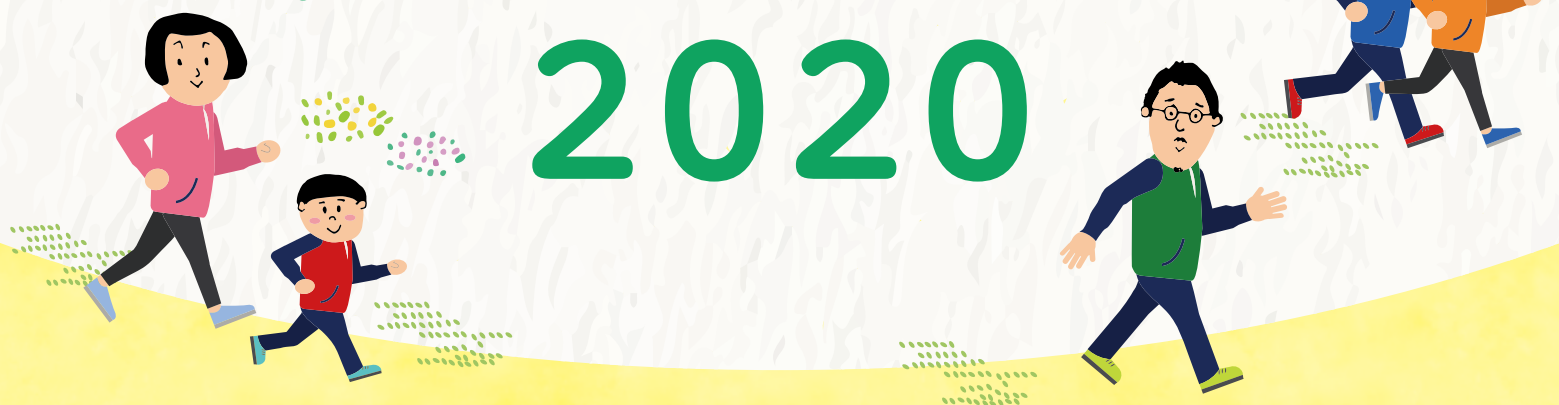
／ 楽しくポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう！



あしや

健康づくりのきっかけに
みんなで参加してみませんか？

健康ポイント 2020



対象者 20歳以上の芦屋市民 (令和2年9月1日時点) **募集人数** 先着 **300** 名

参加申し込み期間 令和2年 **9月1日** (火) ~ **18日** (金)

ポイントをためる期間 令和2年 **10月2日** (金) ~ **12月19日** (土)



↑ HP はこちら

STEP 1 TEL又はFAXで **申し込む!**
下記保健センターまでお申し込みください。

STEP 2 健康ポイントを **ためる!**
健康ポイントをためる方法等は市ホームページをご覧ください。

STEP 3 ポイントカードを提出して **抽選で記念品をGET!**
参加いただいた方にはもちろん参加賞をご用意しています。



ためた健康ポイント数に応じて記念品が抽選で **合計80名様** に当たります! (記念品は一例です)

しっかり健康コース (10,000円相当)

とっても健康コース (5,000円相当)

健康コース (3,000円相当)



《アシックスウォーキング芦屋》
ウォーキングシューズ



《ヤマダ電機テックランド芦屋》
フットマッサージャー



《六甲味噌製造所》
おかず味噌・
フリーズドライ
味噌汁セット



《ミズノスポーツ潮芦屋》
キッズシューズ/
バックパック (ジュニア)



《mokono》
クネクネつつ下



《Space R (リュリュ)》
文房具セット



《パヴェアルチザン》
季節のフルーツジャムセット



《米粉クッキー店J・プリエ》
米粉クッキー缶

その他、アロマデザイン芦屋、ペットグラン芦屋、アトリエ三体夢、田中金盛堂より記念品のご協力をいただいています。

お問い合わせ・お申し込みは **芦屋市保健センター** (芦屋市呉川町14-9)
TEL 0797-31-1586 TEL受付時間 平日 午前9時~午後5時30分 **FAX 0797-31-1018**

START!!



あしや健康ポイント2020のながれ

1 参加申し込み

芦屋市保健センターに **TEL又はFAXで参加の申し込み** をしてください。その際、からだ測定会(下記)の参加のご希望をお聞きます。

2 からだ測定会や自宅からだチェック *Before*

体組成, 筋力, 血圧等の計測をします。また, 健康ポイントをためるためのポイントカード等をお渡しします。

からだ測定会の参加が難しい方は, 自宅等での計測も可能です。ポイントカード等は郵送でお届けします。



3 健康ポイントをためる

A~Fどの方法でもOK!

A 健(検)診を受診

各種, 健(検)診を受けることで **ポイントゲット! (最大140pt)**

- 健康診査(特定健康診査や会社の健診等) 30pt
- 各種がん検診(胃がん・肺がん・前立腺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん) 30pt
- 骨粗しょう症検診 20pt
- 歯科健診 30pt
- からだ測定会(前期・後期) 15pt×2回

からだ測定会に参加することでもポイントゲット(15pt×2回)できます!

B 芦屋市主催の事業や講座等に参加

芦屋市主催の各事業に参加することで **1回につき10ptゲット! (最大30pt)**

- | | |
|---|---|
| ● 健康課 (☎31-1586)
健康チャレンジ教室, 栄養相談他 | 障がいのある人, エントランス・コンサート他 |
| ● 広報国際交流課
(潮芦屋交流センター ☎25-0511)
世界の料理, 「ミャンマーの今を
考える」セミナー | ● 高齢介護課 (☎38-2024)
さわやか教室, 介護予防セン
ター利用他 |
| ● 市民参画課
(リードあしや ☎26-6452)
あしや健康1weekスクール,
あんあーと | ● 子育て推進課(子育てセンター
☎31-0637)
むくむく, なかよしひろば |
| ● 人権・男女共生課 (☎38-2023)
0歳ベビーとママのヨガ講座,
人権講演会他 | ● 建設総務課 (☎38-2063)
自転車交通安全教室 |
| ● 地域経済振興課 (☎38-2179)
消費生活セミナー・公民館セミナー | ● 生涯学習課 (☎38-2091)
国指定史跡会下山遺跡見学, 美
術博物館見学他 |
| ● 上宮川文化センター (☎22-9229)
親子工作教室・ヒューマンライツアタ
ー | ● 市民センター(公民館)
(☎35-0700) 芦屋病院公開講座 |
| ● 地域福祉課 (☎38-2040)
子どもの居場所「ひみつち」, 介
護予防・通いの場づくり事業他 | ● 若者相談センター「アサガオ」
(☎22-5115)
連続セミナー |
| ● 福祉センター (☎31-0612)
水浴訓練室開放事業(高齢者・ | ● 図書館(本館☎31-2301)
本の貸出し
※その他の対象事業につきましては,
各課にお問い合わせください。 |

C #芦屋エール飯・エール店に参加

#芦屋エール飯・エール店に参加することで **15ptゲット! (最大30pt)**

#芦屋エール飯とは?

- ①市内の飲食店等でテイクアウトまたはデリバリーをする
- ②購入した料理を写真に撮る
- ③「#芦屋エール飯」とハッシュタグをつけて, インスタグラムに投稿し, 芦屋の飲食店を応援する!



D 健康目標達成の実践

ご自身で決めた健康目標を目指して, 実践できた日ごとに **1ptゲット!** また, 健康目標を達成できたらさらに **10ptゲット! (最大70pt)**

E ウォーキング

ウォーキングマップを使ってウォーキングすることで **1回につき10ptゲット! (最大40pt)**

F 健康情報を手に入れる

郵送で送られてくる健康情報を読むことや, 運動に関する質問に答えることで **10ptゲット! (最大20pt)**

4 からだ測定会や自宅からだチェック *After*

体組成, 筋力, 血圧等の計測を行い, **健康行動による身体の変化を確認** します。

からだ測定会の参加が難しい方は, 自宅等での計測も可能です。

5 記念品の応募

たまった健康ポイント数に応じた記念品を抽選で進呈します。

- しっかり健康コース(200pt) **5名**
- とっても健康コース(150pt) **20名**
- 健康コース(100pt) **45名**
- これから健康コース(上記コースの抽選に外れた方や, 必要ポイントに届かなかった方) **10名**

芦屋市制80周年にちなんで, 抽選で合計80名様に記念品を進呈します!

からだ測定会について

前期 令和2年10月2日(金), 3日(土) *Before*

後期 令和2年12月18日(金), 19日(土) *After*

場所 芦屋市保健センター ※感染の拡大防止策を講じた上で, 実施いたします。

【所要時間】 30分~1時間程度 ※健康ポイント参加申し込みの際に, からだ測定会の参加のご希望をお聞きます。

【内容】 ● 体組成 ● 血圧
● 筋力(握力・脚筋力)測定等

希望者には, 運動指導士・管理栄養士・保健師による個別相談を実施いたします。

ご自身のからだの状態を知るために, からだ測定会にぜひご参加ください!



体組成計は, 筋肉量や内臓脂肪量等も詳しく測定できます!



お家での運動に役立つエクササイズチューブのおみやげつきです。

お子さんと一緒にご参加の場合は, お子さんにもプレゼントをご用意しています!



動物, スイーツ, 乗り物等の消しゴムをもちろんプレゼント!